



Medizin | Krankheiten | Ernährung | Fitness | Wellness | Familie

Hauptmenü

Medizin

Krankheiten

Ernährung

Fitness

Arbeit & Beruf

Fitness Übungen

Sport & Bewegung

Sport im Sommer

Sport im Winter

Sportarten

Wellness

Familie

Selbsttests

Medizin

Ernährung

Psychologie

Foren

Forenübersicht

Gesundheit Foren

Krankheiten Foren

Ernährung & Fitness

Foren

Specials

Depression

Krebs

Schlaganfall

Wissen

Gesundheitsquiz

Hätten Sie's gewusst?

Animationen

Rechner

Spiele

Lexika

Anatomie-Lexikon

Heilpflanzen-Lexikon

[Startseite](#) » [Fitness](#) » [Fitness Übungen](#) » [Rückenübungen](#) » [Rückengymnastik](#)

« [zurück zur Übersicht](#)

[Arti](#)

Rückengymnastik

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Etwa 70 Prozent der Deutschen an, dass Sie mindestens einmal pro Jahr unter Rückenschmerzen leiden. Oft ist eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung die Ursache für Rückenschmerzen. In der Folge können nämlich schmerzhaft Verspannungen entstehen. Mit regelmäßiger Rückengymnastik lassen sich die Beschwerden jedoch häufig vermeiden. Wir zeigen Ihnen 12 Rückenübungen, die Sie ganz einfach und ohne Hilfsmittel nachmachen können.

[Datenschutzinfo](#)

20 Minutes To Fitness

20minutestofitness.com

Work Out 20 Minutes
Once A Week. First
Session Free. Call for
Info.

Achtung: Die Rückengymnastik ist in erster Linie zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Wenn Sie bereits ausgeprägte Rückenschmerzen haben, sollten Sie zunächst ob die folgenden Übungen für Sie geeignet sind.

« 1 von 12 »

Medizin-Lexikon
Zahn-Lexikon

Rat & Hilfe

Apothekensuche
Arztsuche & Kliniksuche
Erste Hilfe
Biowetter
Krankenversicherung
Versicherungen
Newsletter



Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand: Dabei sind die Arme gestreckt und unter den Schultern den Boden, die Knie stehen unter den Hüften. Strecken Sie den linken Arm nach hinten und den rechten Arm nach vorne aus. Beachten Sie folgendes:

- Beachten Sie, dass Arm und Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden.
- Halten Sie den Oberkörper parallel zum Boden und verdrehen Sie ihn nicht.
- Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Richten Sie den Blick auf den Boden.

Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt fünfmal pro Seite durch.

Alternative: Strecken Sie im Vierfüßlerstand das linke Bein und den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter dem Körper zu diesen leicht berühren. Anschließend strecken Sie Arm und Bein wieder aus. Wiederholen Sie diese Bewegung fünfmal und wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie insgesamt drei



Hilfe bei Rheuma

www.schmerztest.de/rheuma

Innovation gegen Rheuma, mit nachgewiesenem Behandlungserfolg!



Datenschutzinfo

Das könnte Sie auch interessieren



Nierenschmerzen richtig deuten

Nierenschmerzen sind Flankenschmerzen und werden häufig mit Verwechslung verwechselt. Sie sind... [mehr](#)



SOS-SET + Gratis Accessoire ab 9,95€

EXKLUSIV IM INTERNET und nur bei Yves Rocher die SOS-Sets finden
[mehr](#)



Lungenentzündung

Eine Lungenentzündung stellt eine Entzündung des Lungengewebes dar.
[mehr](#)



Krankheiten

Hier finden Sie alles über Krankheiten und Erkrankungen sowie eine Liste von A-Z.
[mehr](#)



Magenschmerzen

Magenschmerzen (Gastralgie) sind keine Krankheit, doch können sie auf eine Erkrankung hinweisen.
[mehr](#)



Sale is on!

Satte Prozente im Wintersale bei OPUS Fashion sparen!
[mehr](#)

[hier werben](#)

BLUE COAT

Erkrankungen

Hämorrhoiden
 Magenkrebs
 Gürtelrose
 Bandscheibenvorfall
 Herzinfarkt
 Lungenkrebs
 Rheuma
 Adipositas

Symptome

Schlaganfall Symptome
 Kopfschmerzen Symptome
 Migräne Symptome
 Multiple Sklerose Symptome
 Reizdarm Symptome
 Diabetes Symptome
 Brustkrebs Symptome
 Bluthochdruck Symptome

Wirkstoffe

Ibuprofen
 Kortison
 Diclofenac
 Acetylsalicylsäure
 Amlodipin
 Diazepam
 Mirtazapin
 Citalopram

Sport

Yoga Übungen
 Beckenbodengymnastik
 Hanteltraining
 Atemübungen
 Bürogymnastik
 Schwangerschaftsgymnastik
 Training für die Arme
 Pilates

Ernährung

Hafer
 Wassermelone
 Schlank in 14 Tagen
 Guarana
 Vegetarisch
 Dukan Diät
 Sanddorn
 Eisenmangel

Kinderkrankheiten

Mumps
 Herpangina
 Keuchhusten
 Masern
 Scharlach
 Polio (Kinderlähmung)
 Asthma
 Erkältung